

العنوان | الجسر المتنقل _ الأقدام المتعاونة _ دوران الكنغر

الهدف:
المرونة والبراعة

النشاط الأول:

الجسر المتنقل: نخرج ثلاثة لاعبين من كل فريق ويشبك كل اثنين منهم أيديهم ببعضهم ويأخذ اثنين وضعية القرفصاء ليقفز اللاعب الثالث من خلالها ويتحرك الاثنان مع كل قفزة ويقوموا بتكرار النشاط من جديد ليحين الوصول الى خط النهاية.

النشاط الثاني:

الأقدام المتعاونة: نخرج لاعبين من كل فريق ونقوم بربط أقدامهما ونعطي كل واحد منهما ملعقة وعليه وضعها بفمه وعليها كرة صغيرة ، وعند البدء عليهم المشي بها دون إسقاط الكرة للوصول الى خط النهاية وهم مربوطي الأقدام مع المحافظة على الملعقة والكرة من السقوط .

النشاط الثالث:

دوران الكنغر: نختار مجموعة من اللاعبين ونضع لهم كراسي أقل من عددهم بكرسيين ونعطي كل لاعب منهما كيس من الخيش وتقوم المربية بتشغيل الموسيقى وعلى اللاعبين الدوران حول الكراسي وهم مرتدي الأكياس وعندما تقف المربية الموسيقى على اللاعبين الجلوس على الكراسي واللاعبين الذين لم يجلسوا على الكراسي يخسران وهكذا يتم تكرار اللعبة إلى أن يفوز واحد منهما .

الأدوات المستخدمة:

ملاعق _ كرات بينغ بونغ _ حبال خيش _ أكياس خيش _ كراسي .

المهارات المعززة:

تأزر حركي بصري _ التركيز والانتباه _ تأزر حركي سمعي _ التوازن الحركي .